

## Оптимизация психологической подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде

Пивень А.Б., Джим В.Ю.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Постановка проблемы.** Тяжелая атлетика является одним из наиболее популярных силовых видов спорта, так как он является олимпийским видом спорта. Большая популярность тяжелой атлетики объясняется, прежде всего, ее зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы атлета со штангой и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Занятия силовыми видами спорта, в частности тяжелой атлетикой, оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности и стабильности [1].

Взросший уровень конкуренции на крупнейших турнирах Украины вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней общей и специальной физической подготовленности, но и психологической подготовки спортсменов тяжелоатлетов [2].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Спортсмены действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого силового вида спорта. Тяжелые атлеты во время тренировок та выступлений на соревновательном помосте необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях снаряда (штанги). Поэтому мастера в этом виде спорта обладают исключительно тонким восприятием настроения своего тела, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для различных ситуаций на помосте, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением [3, 4].

Вопросы готовности спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях психологов спорта, В.А. Багиной и других. Однако недостаточно исследований, касающихся психологической подготовки юных спортсменов занимающими силовыми видами спорта особенно тяжелой атлетикой.

**Цель исследования:** определить оптимизацию психологической подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

**Задачи исследования:**

1. Анализ современных литературных источников с целью определения роли психологической готовности спортсменов к соревнованиям и основных факторов, влияющих на нее.

2. Проведение психологического тестирования в группе юных тяжелоатлетов для определения их индивидуальных особенностей.

**Объект исследования:** психологические особенности юных спортсменов-тяжелоатлетов.

**Предмет исследования:** оптимизация психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, психологическое тестирование.

**Результаты исследования.** Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена, поскольку в процессе спортивной деятельности он играет значительную роль. Основными факторами психологической подготовки к соревнованию является:

- психологическая самоподготовка (психологическая установка мысли, переживания, волевые явления, которые возникают у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями);
- воздействия тренера (предупреждение психического перенапряжения накануне предстоящего соревнования, помощь спортсмену в оценке своих сил);
- воздействия среды (помощь и психологическая поддержка спортивного коллектива, отношение семьи, товарищей, знакомых).

В эксперименте принимали участие 30 спортсменов возраста (12-14 лет), занимающихся тяжелой атлетикой. Проводя психологический анализ, особое внимание мы уделили установлению взаимосвязи между отдельными особенностями психики. На основе такого анализа составляется психологическая характеристика, в которой приводится комплексное описание психологических черт данного юного спортсмена. В результате проведенного психологического исследования были определены личностные особенности юных тяжелоатлетов, а также определены особенности их характера.

По полученным сведениям была составлена сжатая психологическая характеристика на каждого спортсмена, которая включает в себя степень выраженности таких качеств, как настойчивость, активность, уверенность в себе, смелость, смекалка и другие. Эта характеристика может быть использована тренером в построении тренировочного процесса и общении с юными спортсменами.

Также нами был определен тип темперамента юных каратистов с помощью адаптированной для детей методики Г. Айзенка. Эта методика включала в себя 60 вопросов об особенностях поведения спортсмена, где ему нужно было определить свою позицию относительно отдельных жизненных ситуаций.

По результатам тестирования группа была разделена на 3 подгруппы: сангвиники, холерики, флегматики. Все эти типы темперамента – это типы с сильной нервной системой, что является очень важным фактором, учитывая специфику занятий единоборствами. С такими спортсменами легче всего проводить воспитательную работу, они хорошо поддаются педагогическому влиянию. Представителей меланхоличного типа в исследуемой группе не

выявлено, так как этот тип темперамента не очень подходит для занятий тяжелой атлетикой.

Среди юных спортсменов наибольшее количество оказалось сангвинического типа темперамента (75%), что, на наш взгляд, является закономерным, поскольку соответствует подвижному характеру и активному образу жизни юных спортсменов, а также их возрастному периоду (12-14 лет), небольшое количество оказалось холериков (15%), а также (10%) флегматиков.

#### **Выводы:**

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что психологической подготовке спортсменов посвятили свои работы многие психологи в области спорта. Однако, на наш взгляд, недостаточно исследованными остаются вопросы подготовки юных спортсменов в силовых видах спорта.

2. Особенности психологической готовности к соревнованиям является одним из определяющих факторов в спортивной подготовке. Успех в силовых видах спорта может быть достигнут в сочетании установки самого спортсмена на успех, а также воздействия на него тренера и среды.

3. Проведенные нами тестирования в группе юных тяжелоатлетов показало, что для успешных занятий тяжелой атлетикой оптимален сильный тип нервной системы. Тренеры также должны учитывать особенности характера юных спортсменов.

#### **Литература:**

1. Багина В. А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении / В. А. Багина // Теория и практика физической культуры, 2002. – №5. – С. 45.
2. Камаев О. І. Розвиток силових здібностей 13-15- річних юнаків у силових видах спорту : [Навч. посіб. для студентів 3-5 курсів ХДАФК і фахівців з фізичного виховання та спорту] / О. І. Камаєв, Д. О. Безкоровайний. – Х. : ХДАФК, 2014. – 106 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с
4. Дворкін Л. С. Важка атлетика і вік (науково-педагогічні основи системи багаторічної підготовки юних важкоатлетів) / Л. С. Дворкін. – Свердловськ : Вид-во Урал. ун-т, 1989. – 2000 с

#### **Информация об авторах:**

**Пивень Александр Борисович** –

старший преподаватель кафедры тяжелой атлетики и бокса

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Джим Виктор Юрьевич** –

доцент кафедры тяжелой атлетики и бокса, и.о. декана факультета повышения квалификации, переподготовки и заочного обучения

*Харьковская государственная академия физической культуры*

*Поступила в редакцию 15.01.2015 г.*